

	Hétfő 06.22	Kedd 06.23	Szerda 06.24	Csütörtök 06.25	Péntek 06.26
Tízórai	Főtt virsli (6;) EN:104.4kcal ZS:7.8g TZS:3.2g SZH:0.1g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.3g Teljes kiőrlésű kifli (1;6;) EN:125.7kcal ZS:0.8g TZS:0.1g SZH:25.5g CK:0.6g FH:4.8g SÓ:0.6g Ketchup EN:13.8kcal SZH:3.3g CK:2.4g FH:0.1g SÓ:0.4g	Citromos tea (12;) EN:25.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.2g CK:6.1g FH:0.0g SÓ:0.0g Kenőmájás (6;7;) EN:67.0kcal ZS:6.0g SZH:0.7g FH:2.5g SÓ:0.6g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:140.0kcal ZS:1.9g TZS:0.1g SZH:26.5g CK:0.4g FH:2.9g SÓ:0.8g Kígyóuborka EN:2.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.3g CK:0.0g FH:0.2g SÓ:0.0g	Tejeskávé (1;7;) EN:159.5kcal ZS:1.5g TZS:1.0g SZH:30.9g CK:29.6g FH:3.1g SÓ:0.0g Baromfi párizsi EN:50.8kcal ZS:4.3g TZS:1.5g SZH:0.4g CK:0.1g FH:2.8g SÓ:0.5g Margarin EN:9.0kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Fehér kenyér (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g	Tej (7;) EN:50.0kcal ZS:1.5g TZS:1.0g SZH:4.6g CK:4.6g FH:2.9g SÓ:0.0g Lekváros bukta (1;3;6;7;) EN:153.6kcal ZS:3.6g TZS:1.5g SZH:28.0g CK:7.5g FH:3.7g SÓ:0.2g	Tej (7;) EN:50.0kcal ZS:1.5g TZS:1.0g SZH:4.6g CK:4.6g FH:2.9g SÓ:0.0g Zöldfűszeres vajkrém (7;) EN:69.7kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:1.2g CK:0.5g FH:0.5g SÓ:0.2g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:140.0kcal ZS:1.9g TZS:0.1g SZH:26.5g CK:0.4g FH:2.9g SÓ:0.8g Kígyóuborka EN:2.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.3g CK:0.0g FH:0.2g SÓ:0.0g
Ebéd	Magyaros burgonyaleves (1;9;12;) EN:131.4kcal ZS:5.0g TZS:0.5g SZH:17.7g CK:0.0g FH:2.3g SÓ:0.5g Édes-savanyú csirkemell (1;6;10;) EN:129.7kcal ZS:4.7g TZS:0.8g SZH:10.6g CK:5.8g FH:10.3g SÓ:1.3g Bulgur (1;) EN:278.3kcal ZS:8.9g TZS:2.2g SZH:40.3g CK:1.3g FH:7.3g SÓ:0.8g	Kelkáposztaleves virslivel (1;6;7;12;) EN:295.1kcal ZS:19.7g TZS:6.4g SZH:17.8g CK:0.9g FH:9.9g SÓ:1.4g Durumtészta (1;) EN:440.3kcal ZS:14.9g TZS:1.9g SZH:64.8g CK:3.1g FH:11.0g SÓ:1.0g Dejós szórat (1;) EN:165.3kcal ZS:6.3g TZS:0.5g SZH:20.8g CK:13.4g FH:5.5g SÓ:0.0g Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:72.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:14.3g CK:0.0g FH:2.6g SÓ:0.4g Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Daragaluskaleves (1;3;9;12;) EN:124.9kcal ZS:4.7g TZS:0.7g SZH:17.1g CK:0.0g FH:3.3g SÓ:1.5g Vagdalt pogácsa - sertés (1;3;6;8;11;12;) EN:284.2kcal ZS:27.3g TZS:4.9g SZH:1.1g CK:0.0g FH:8.3g SÓ:0.7g Tököfzelék-kapros-cukkínis (1;7;) EN:130.4kcal ZS:5.0g TZS:1.7g SZH:18.0g CK:4.3g FH:2.9g SÓ:0.8g Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:72.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:14.3g CK:0.0g FH:2.6g SÓ:0.4g	Paradicsomleves (1;9;) EN:232.7kcal ZS:6.9g TZS:0.8g SZH:38.8g CK:21.2g FH:3.2g SÓ:0.5g Zöldséges pulykarakottás rizszel (1;7;12;) EN:548.9kcal ZS:34.6g TZS:10.2g SZH:41.2g CK:2.2g FH:16.1g SÓ:2.0g Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:72.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:14.3g CK:0.0g FH:2.6g SÓ:0.4g	Karfiol krémleves magvakkal (1;7;) EN:146.5kcal ZS:10.6g TZS:3.2g SZH:7.6g CK:0.8g FH:4.9g SÓ:0.8g Rántott borda (1;3;) EN:382.6kcal ZS:25.7g TZS:4.1g SZH:22.4g CK:0.2g FH:14.5g SÓ:1.4g Zöldséges bulgur (1;) EN:308.0kcal ZS:4.1g TZS:0.6g SZH:54.7g CK:2.7g FH:10.0g SÓ:1.5g Alma befőtt EN:41.0kcal ZS:0.1g SZH:8.5g CK:7.5g FH:0.1g
Uzsonna	Olasz felvágott EN:59.0kcal ZS:5.0g TZS:1.9g SZH:0.5g CK:0.0g FH:3.0g SÓ:0.6g Margarin EN:9.0kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Fehér kenyér (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g	Kakaócsiga (1;3;7;) EN:214.9kcal ZS:7.1g TZS:2.2g SZH:32.0g CK:10.5g FH:4.5g SÓ:0.3g	Főtt tojás (3;) EN:19.6kcal ZS:1.4g TZS:0.4g FH:1.7g Margarin EN:9.0kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:140.0kcal ZS:1.9g TZS:0.1g SZH:26.5g CK:0.4g FH:2.9g SÓ:0.8g Jégcsapretek EN:3.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.4g CK:0.0g FH:0.2g SÓ:0.0g	Lapka sajt (7;) EN:85.2kcal ZS:7.0g TZS:4.8g SZH:1.0g CK:1.0g FH:4.5g SÓ:0.7g Margarin EN:9.0kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g Kaliforniai paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.5g FH:0.3g SÓ:0.0g	Körözött tehéntúróból zöldhagymával (7;) EN:72.0kcal ZS:4.4g TZS:2.8g SZH:1.5g CK:1.1g FH:4.3g SÓ:0.1g Kifli (1;7;) EN:115.6kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:22.9g CK:1.1g FH:3.5g SÓ:0.4g